

Ať víte, co jíte!

Nákup v supermarketu může být celkem stresující záležitostí – proto si nechte trochu poradit.

Zlaté české ručičky

CZECH MADE je jedna z nejstarších značek kvality na našem trhu, má upozorňovat na kvalitní výrobky (ale též služby) včetně potravin, vyrobené



v ČR. Ty by měly při porovnání s konkurencí dosahovat obdobné či vyšší kvality (ověřuje to odborná komise), na trhu musí být už alespoň tři roky a mají odpovídat nejnovějším nárokům z hlediska ekologie a spotřeby energie. Vždy po dvou letech se o značku musí žádat znovu.

Už skoro dvacet let se na obalech potravin objevují některá loga, která pomáhají nakupujícím vyznat se lépe v široké a nepřehledné nabídce. Víte ale, co přesně ty obrázky znamenají?

Bez podezřelých éček

Jako odpověď na zvyšující se poptávku po bezpečnějších potravinách se od loňska na některých obalech začalo objevovat logo CEFF. To nakupující ujistí, že daný výrobek neobsahuje žádná „podezřelá“ éčka, přesněji konzervanty, kypřidla, umělá barviva a sladidla. Jde vesměs o látky, které organismus nepotřebuje, má problém s jejich zpracováním, a které někdy ke všemu mohou přivodit zdravotní problémy dětem, alergikům i lidem s oslabenou imunitou.



To pravé bio

Dost známé už jsou taky zelené pruho- vané logo nebo hvězdičkový list v zeleném poli, které zaručují, že to, co kupujete, je skutečně biopotravina, ať už domácí, nebo evropská.

K získání obou značek je nutné splnit velmi přísná pravidla ekologického zemědělství. Aby si je výrobek udržel, musí opakovaně podstupovat kontroly. Touhu spotřebitelů po momentálně módní značce BIO využívají někdy nepoctivci a označují svůj tovar rozličnými falešnými značkami – proto je též dobré vědět, které jsou ty jediné správné a prověřené.



Kvalitní výživa

Označení Vim, co jím a piju (vychází z mezinárodní iniciativy The Choices International Programme) má za cíl co nejjednodušeji upozornit na potraviny vyvážené z hlediska výživy. Není tak třeba při nákupu luštit miniaturní písmenka na obalu, která informují o složení. Když uvidíte logo Vim, co jím, hned víte, že potravina odpovídá mezinárodním výživovým doporučením, která vydává Světová zdravotnická organizace (WHO). Hledí se zejména na množství trans-mastných a nasycených mastných kyselin, sacharidů (sacharózy i vlákniny) a sodíku (sůl), někdy rovněž na celkový obsah využitelné energie.

Zdravé potraviny

I nové logo Zdravá potravina.cz byste měli najít pouze na obalu potravin, které v sobě nemají umělá barviva, aroma, sladidla nebo konzervanty a další éčka, které jsou domácího původu, mají vyhovující obsah živin i vhodný obal a na něm uvádějí úplné informace o svém složení.



Urinal na záněty

Záněty močových cest trápí hlavně ženy a malé děti – a právě jim je určen sirup Urinal od Walmarku s výtažky z brusinek.



Jaké rostlině je příbuzná brusinka?

- A) klikvě
- B) banánu



Svůj tip odešlete jako SMS na číslo 906 15 09, zadejte tvar CH(mezera)28(mezera)A či B. SMS pošlete od 30. 5. do 5. 6. 2012. Soutěžit můžete i kuponem. Cena jedné SMS je 9 Kč včetně DPH. Podrobnosti najdete na straně 45.